Fűszernövények

búvár zsebkönyvek

Móra



JÁRAINÉ-REGÉCZY

Fűszernövények

BÚVÁR ZSEBKÖNYVEK

MÓRA FERENC KÖNYVKIADÓ

ÍRTA JÁRAINÉ DR. KOMLÓDI MAGDA
RAJZOLTA LEXÁNÉ REGÉCZY MÁRTA

A BORÍTÓT URAI ERIKA TERVEZTE

MÁSODIK KIADÁS

A korokkal és népekkel változik a konyhai fűszerek divatja is. Fűszerez már az őserdei gyűjtögető ember, sokszor éppen azzal a gyökérrel, gumóval, levéllel vagy virággal, amivel gyógyít is. Mert á mértékkel használt fűszerek javítják étvágyunkat, serkentik az emésztést, aromás illatokkal, ízekkel gazdagítják ételeinket.

Az ókori, de főleg a középkori lakomák fűszerei a Távol-Keletről érkeztek Európába. Gyömbér, sáfrány, bors, szerecsendió szerepelt például Mátyás király udvarának sokféle fűszere között. Hihetetlenül drágák voltak az Indiából hosszú hajóúton szállított fűszerek: mire egy-egy előkelő úr asztalára érkeztek, olykor annyiba kerültek, mint egy egész uradalom. Alaposan „megtrágyázták fűszerszámmal", sóval az ételeket nemcsak a sokféle nehéz szagú és ízű vadhús miatt, hanem a gazdagság fitogtatása végett is.

Míg a paprikát, hagymát, fokhagymát nem használta a magyar konyha, addig fontos szerepet kapott a Földközi-tenger vidékéről származó ánizs, kömény, kakukkfű, rozmaring, orvosi zsálya. Európa legrégebbi fűszernövényei voltak ezek. Erdélyben még ma is általános pl. a tárkony, a csombor használata a nálunk is töretlenül divatozó petrezselyem, majoránna, kapor vagy torma mellett. Skandináviában például az áfonya ilyen régi keletű nemzeti fűszer.

A fűszerek igazi hazája India. Ott használták a legtöbb és legerősebb fűszereket, pl. a gazdag fűszerkeveréket, a curryt a legrégebbi időktől fogva. Amerika felfedezése — amit valójában szintén a fűszereknek köszönhetünk, hiszen új hajóutakon akarták elérni a fűszertermő Indiát — számos új, kitűnő fűszerrel gazdagította konyhánkat (pl. a paprika, a vanília). Könyvünk az Ínyesmester szakácskönyvének minden fontos fűszerét bemutatja, amely ételeink „savát-borsát" adja, a hagymafélékkel és a tormával korábbi, Kultúrnövények 2. című kötetünk foglalkozott bővebben.

1. Majoránna (Majorana hortensis). Észak-afrikai eredetű, ma már az egész világon elterjedt ajakos virágú növény. A magyar konyhának is régi, híres fűszere. Az egyéves növény virágzás előtti egész hajtását használjuk szárított, morzsolt állapotban. A bimbós majoránnáról dalolnak a virágénekek is. Kellemes, enyhén kesernyés, erősen aromás íze miatt számos ételnek, leginkább hurkáknak, baromfi- és birkasülteknek, vadaknak, mártásoknak nélkülözhetetlen fűszere. Gyógynövény is.

2. Rozmaring (Rosmarinus officinalis). Az ókor óta ismert és kedvelt évelő, örökzöld, ajakos virágú fűszer-, gyógy-, dísz- és illatszernövény. Ez a fehéren molyhos, kék virágú, illatos félcserje Dél-Európa legszárazabb, meleg, sziklás cserjéseiben (macchia) él. Nálunk már könnyen kifagy, ezért inkább csak cserepesként vagy fagytól védett zugokban, kerti növényként termesztik. Kámforra emlékeztető aromatikul illóolajokban gazdag. Belőle készült a XVI. században az első magyar lepárolt parfüm, az „Aqua reginae Hungariae". Friss vagy szárított leveleit párolt húsok ízesítésére, fürdővizek illatosítására, gyógyteák készítésére használják. A francia és az olasz konyha igen kedveli.

3. Origanum v. szurokfű (Origanum vulgare). Illatos, ajakos virágú, évelő növény. Száraz, meleg erdeinkben, cserjésekben nálunk is őshonos. Ibolyás-pirosas virágzó hajtásvége szárítva és apróra morzsolva régebben igen elterjedt fűszer- és gyógynövény volt. Teája aromás, serkenti az epeműködést. Dél-Európában, így Görög- és Olaszországban az egyik leggyakrabban használt fűszer. A spanyolok közvetítésével Latin-Amerikában is divatozik. Aromája a majoránna és kakukkfű keverékére emlékeztet. Különösen paradicsomos, sajtos húsok, tészták, spagetti, lángos (pizza), hal- és rizses ételek ízesítésére kiváló.

I. tábla



1. Izsóp (Hyssopus officinalis). Az ókor óta ismert, kisázsiai származású, a Földközi-tenger vidékén elterjedt fűszer- és gyógynövény. Közép-Európába a X. században Benedek-rendi szerzetesek hozták. Nálunk is könnyen kivadul a termesztésből, és meghonosodik magától gyümölcsösök, szőlők, romos várak környékén. Ennek az ajakos virágú félcserjének aromatikul illatú, C-vitamin-dús, kissé kesernyés, leveles hajtása a fűszer. Kár, hogy ezt a másutt nagyon kedvelt fűszert nálunk nem ismerik eléggé, pedig sültek, burgonya-, zeller-, hús- és halsaláták, húspácok kitűnő, étvágygerjesztő ízesítője. A törökök enyhén alkoholos, hideg italának, a szorbetnek ez a fűszer adja sajátos aromáját. A légúti bántalmak ellen is fontos gyógynövény.

2. Zsálya (Salvia officinalis). Közép-Európában a középkor eleje óta használt fűszer- és gyógynövény. Friss vagy szárított levele főtt tészták, zsíros húsok és májpástétomok ízesítője. Erős aromája miatt vigyázva, vagy más fűszerekkel, pl. rozmaringgal, izsóppal, majoránnával, babérral, szerecsendióval együtt használjuk. A zsályáknak sok más érdekes fajuk van, különösen a trópusokon. Egyik faja az inkák szent virága, egy másik a mexikói indiánok varázsnövénye. Érzékcsalódást keltő anyagai miatt ott a látnokok virágának nevezik, a hiedelem szerint a természetfölötti világba segít bepillantani. Olyan titokban tartották a növényt, hogy a tudományos világ csupán egy évtizede ismerhette meg. (L.: Vadvirágok 1., 36. o., Gyógynövények 48. o.)

3. Citromfű (Melissa officinalis). Sokfelé termesztett ajakos virágú növény. Egy időben kedvelt, majd sokáig elfeledett, napjainkban ismét divatossá vált fűszer. (Gyógynövényként ismertebb.) Az olasz vermut egyik ízesítője. A növény citromillatot árasztó friss levelei saláták, savanyúságok, gyümölcssaláták és gyümölcslevesek fűszere. Pikáns ételekbe, boros és vadas húsokhoz is kitűnő. Fontos mézelő növény. (L.: Gyógynövények 46. o.)

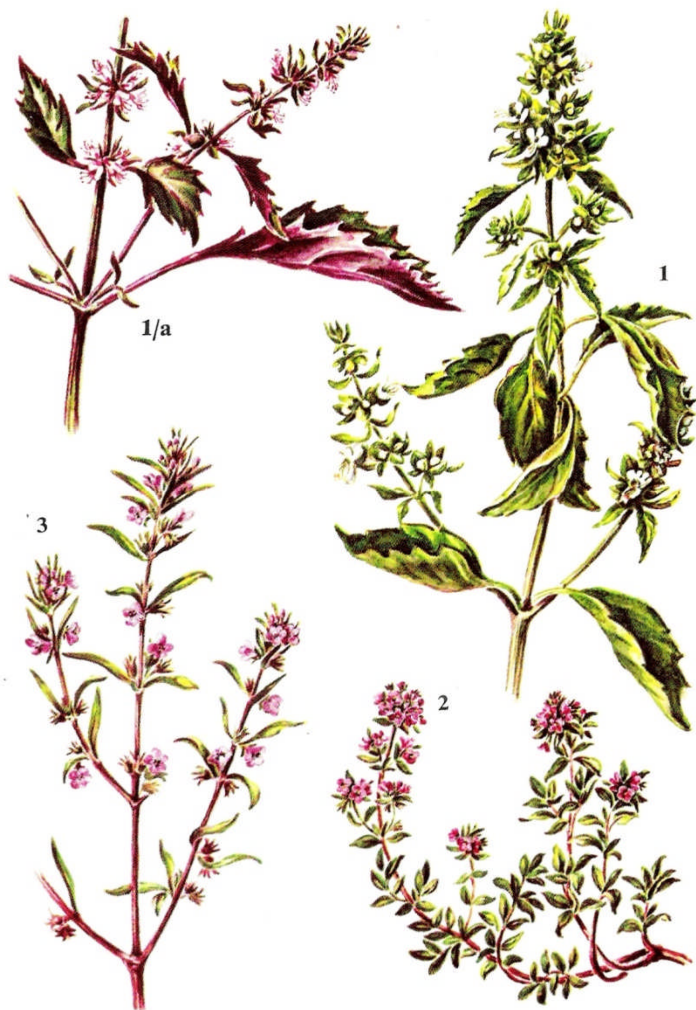
II. tábla



1. Bazsalikom (Ocimum basilicum). Valószínűleg indiai származású, erősen balzsamos illatú, egyéves, ajakos virágú növény. A több ezer éves egyiptomi sírokban is találtak bazsalikomkoszorút. Sok hiedelem és szokás is fűződik hozzá. Melegebb éghajlaton mindenütt termesztik. A fűszer — a virágzás előtti friss hajtás vagy annak szárított morzsaléka. Fénytől óva kell tárolni. Paradicsomos ételek, levesek, fehérbabfőzelék, vadpástétomok, kolbász-hurka ízesítésére és mustárba, növényi ecetbe használják. (A teknősbékaleves és a *chartreuse* likőr— elengedhetetlen fűszere.) Sok változata közül a lila **O. basilicum var. purpurescens** (1/a) friss hajtásait Grúziában zöldsalátákhoz keverik, és friss ételízesítőként is nagyon kedvelik. Régóta ismert gyógynövény, jó mézelő, kerti virág.

2. Kakukkfű (Thymus vulgaris). A Földközi-tenger nyugati vidékén őshonos, ajakos virágú törpecserje. A francia konyhában nélkülözhetetlen. Nálunk, mint régi magyar fűszernek újra növekszik népszerűsége. Kámforos illatú, sajátos ízű hajtásait már az egyiptomiak és a görögök is kedvelték. Pikáns ételekbe, különféle húsos töltelékbe, párolt, boros húsokhoz, roston sült pecsenyékre szórva, nehezen emészthető levesekbe, húslevesbe, főzelékekbe, túrók, sajtok ízesítésére egyformán kitűnő. Ártalmatlan fűszer, ezért diétás ételekbe is jó, de igen erős aromája miatt óvatosan kell adagolni. A konzervipar is felhasználja. Fertőtlenítő hatása miatt fogkrém-és szájvízkészítményekhez és a gyógyszeriparban is használják. (L.: Vadvirágok 1., 16. o., Gyógynövények 42. o.)

3. Borsikafű v. csombor (Satureja hortensis). A Földközi-tenger keleti részétől Iránig őshonos, egyéves, ajakos virágú fűszer- és gyógynövény, a XVI. századi füveskönyvek említik már. Melegebb tájakon, minden földrészen termesztik, így a Kárpát-medencében is. Illata, íze a borsra emlékeztet. Virágzó hajtását különösen diétás ételek, húskészítmények fűszerezésére, borspótlóként használják. Káposztát, ecetes uborkát ízesítenek vele; túladagolva keserű!

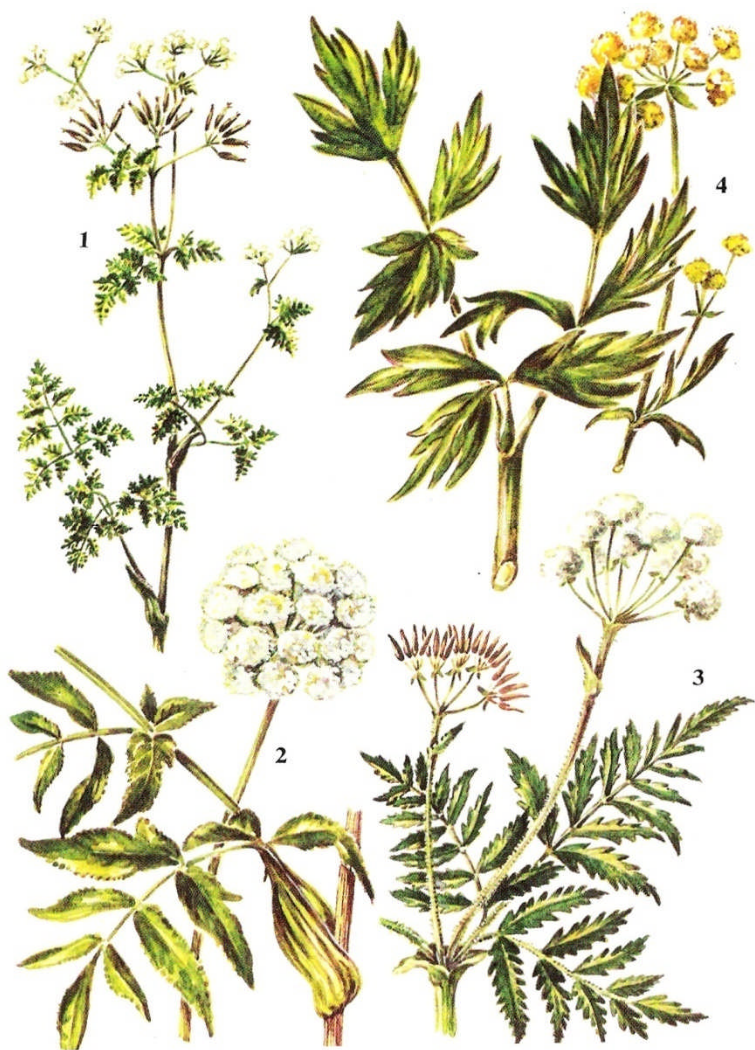

1/a
1
3
2

1. Turbolya (Anthriscus cerefolium). A Földközi-tenger vidékén és Elő-Ázsiában honos, az ókor óta ismert egyéves, ernyős virágzatú kultúrnövény. Sokfelé, kismértékben nálunk is termesztik. Egyik változata *(var. trichosperma)* őshonosan az egész országban megtalálható, kora tavasszal faluszéleken, akácosokban, árokpartokon nyílik. Ánizsillatú, édeskés, gyönge, zamatos leveleit édes petrezselyemnek is hívják. Egykor a magyar konyha használta a tavaszi saláták, tyúk- és bárányhús, levesek ízesítéséhez. A franciák igen kedvelik a fűszerkeverékekben, p1. petrezselyemmel, tárkonnyal, snidlinggel, zsályával, borsikafűvel és bazsalikommal (fines herbes) együtt. (L.: Gyógynövények 36. o.)

2. Angelika (Angelica archangelica). A Kárpátokban is honos észak-eurázsiai, kétéves, ernyős virágzatú régi fűszer- és gyógynövény. Hazánkban is termesztik. Sok nádcukrot tartalmazó (23%) gyökere édeskés, enyhén pikánsan keserű és fűszeres aromájú, ezért likőrök és az olasz vermut ízesítésére kitűnő. Diétás ételek, levesek, mártások, saláták fűszere. (L.: Gyógynövények 44. o.)

3. Mirhafű (Myrrhis odorata). Európa hegyvidékein őshonos, egy méterre is megnövő, évelő, ernyős virágzatú növény. Kellemes ánizsillatú leveleit a turbolyához hasonlóan használják. Gyógy- és dísznövényként is termesztik. Több más illatos növényt is mirhának neveznek, amelyek egészen más növénycsaládba tartoznak. (Pl. Gyógynövények 48. o.) A bibliai mirha egy trópusi fa, a *Commiphora opobalsamum* gyantája.

4. Lestyán v. maggifű (Levisticum officinale). A Földközi-tenger keleti vidékéről származik. Két méterre is megnövő, a zellerre emlékeztető, erős illatú, ernyős virágzatú évelő. Régebben az egész növényt, ma inkább csak a rizómáját használják fűszer- és gyógynövényként. A maggi fűszerkeverék jellegzetes illatát a lestyán adja. Kitűnő ételízesítő! A likőr- és konzerviparnak fontos fűszere.


1
4
2
3

1. Kapor (Anethum graveolens). A Földközi-tenger vidékéről származó, egyéves, ernyős virágzatú, erős illatú növény. Ismerték már az ókori egyiptomiak is. A magyar konyha régi, kedvelt fűszere. Nálunk főleg a friss, finoman szeldelt leveleket használjuk levesek, saláták, mártások, főzelékek, savanyúságok ízesítésére. A tökfőzelék, túrós lepény, kovászos uborka elmaradhatatlan kísérője. Máshol igen elterjedt fűszerként használják az átható aromájú termést is. Igen jó pecsenyék, sültek, hurkatöltelékek fűszerezéséhez, pácolásához. Alomjavító, gyomorerősítő gyógynövény. Az egész világon ismerik, a termesztésből kivadulva meghonosodik.

2. Metélőzeller (Apium graveolens var. secalinum). Gumója alig van. Vitaminokban és ásványi sókban gazdag, illatos levélzetéért termesztik. Hidegtűrő, így házikertekben egész télen frissen szedhető. A zeller minden változatának (l.: Kultúrnövények 2., 28. o.) a termése, a „zellermag" is fontos fűszer. Az illatos, enyhén kesernyés termés a paradicsomlének, a ketchupvak, különféle mártásoknak, hal- és tojásételeknek, salátáknak kitűnő fűszere. A készen kapható asztali fűszer, a *zellersó* a termésőrlemény és a só finom keveréke.

3. Levélpetrezselyem (Petroselinum crispum var. crispum). A levele a fűszer (l.: Kultúrnövények 2., 26. o.). Fodros levelű fajtái kedvelt fűszerezői, díszítői a hidegtálaknak, pecsenyéknek, salátáknak.

4. Tárkony (Artemisia dracunculus). Szibériából származó, fészkes virágú évelő. Régebben elterjedtebb volt, mint ma. Hozzánk Erdélyből került, s újabban ismét terjedőben van. Konyhakertekben termesztik, néha elvadul. Savanyított ételek, páclevek, fűszerecetek, franciasaláták, bárány, vadas és pikáns húsok, mártások, levesek ízesítője. Más fűszerek aromáját fokozottan kiemeli, ezért fűszerkeverékekben is jó. Gyógynövény is. Teája étvágyfokozó, vesetisztító, epehajtó.

V. tábla

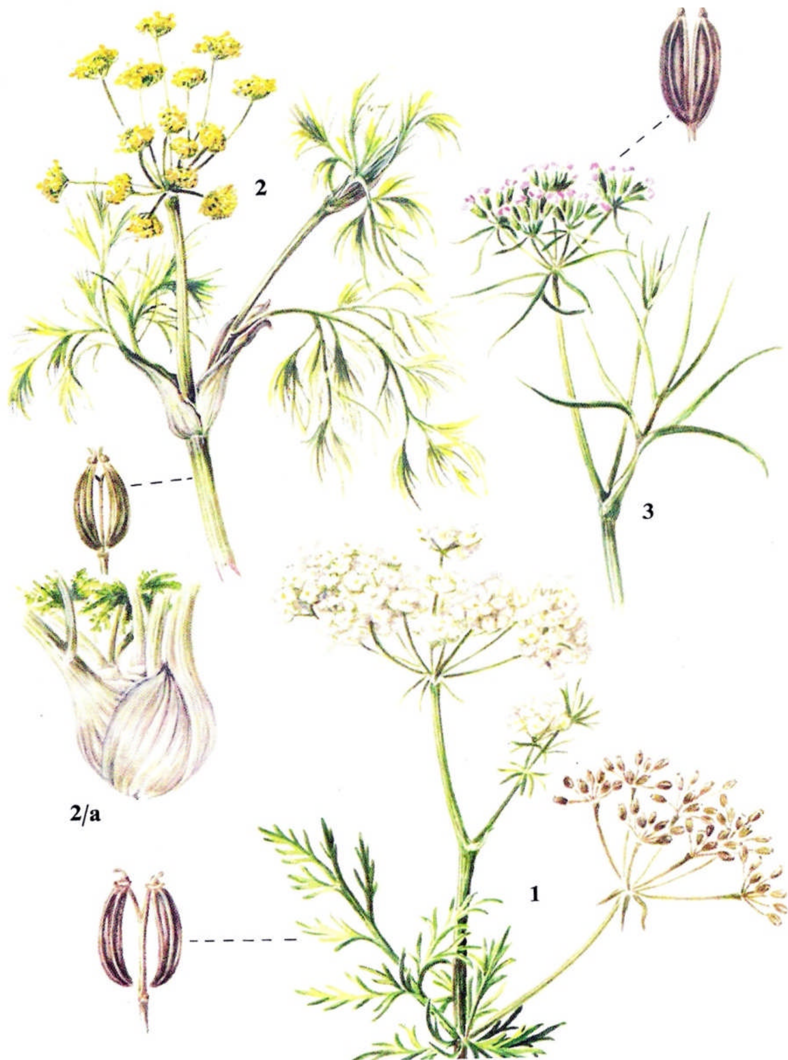


1. Kömény (Carum carvi). Eurázsiában őshonos. A hazai nedves réteken és hegyi kaszálókon is vadon termő kétéves, ernyős virágzatú drog- és fűszernövény. Illóolaj-tartalmú ikerkaszat termését, a „köménymagot" a Biblia is említi. Az ókor óta ismert, manapság is a világ legelterjedtebb fűszereinek egyike. A kellemes aromát és ízt adó hatóanyaga az illóolajban levő carvon. Kenyerek, sajtok, pogácsák, kolbászok, pácok, saláták, egyszerű levesek és főzelékek étvágygerjesztő fűszere. A likőriparban is fontos. Termesztjük.

2. **Édes kömény** (Foeniculum vulgare). A Földközi-tenger vidékén őshonos, ernyős virágzatú évelő. Az ókor óta kedvelt, Kínában és Egyiptomban több ezer éve termesztik. A trópusokon is meghonosodott. Indiában magas hegységben termesztett növény, 1-2 ezer tonna magot is exportálnak évente. A növény minden része aromatikus. Levelét főzelékek, saláták, halételek, mártások, termését levesek, húsok, mártások, teasütemények ízesítésére, piperecikkek illatosítására és gyógyszerként használják. Néhány nagy, húsos, lédús levélhüvelyű fajtája az olaszok **finocchio** nevű kedvelt főzeléknövénye **(2/a).** Megvastagodott tövét párolva fogyasztják.

3. Római kömény (Cuminum cyminum). Valószínűleg a Földközi-tenger keleti vidékéről származik. Egyéves, hajszálfinoman osztott levelű, ernyős virágzatú, apró növény. Különösen kedvelik Amerikában (Mexikóban!). Igen aromás, csípős kesernyés termését ételek, pácok, sajtok, kenyerek, sütemények, likőrök fűszerezésére használják. A curryba is keverik. A fűszerkeverékek leggazdagabbika a *curry*, alkotói lehetnek: chili, gyömbér, kardamon, kurkuma, szegfűbors, szegfűszeg, feketebors, pirospaprika, fahéj, szerecsendió, kömény, koriander, kumin, görögszéna, kapormag, zellermag, édes kömény, mák, szezámmag, sáfrány. Van olyan Curry, amelyikben harmincféle, s olyan is, amiben csak háromféle fűszer van.

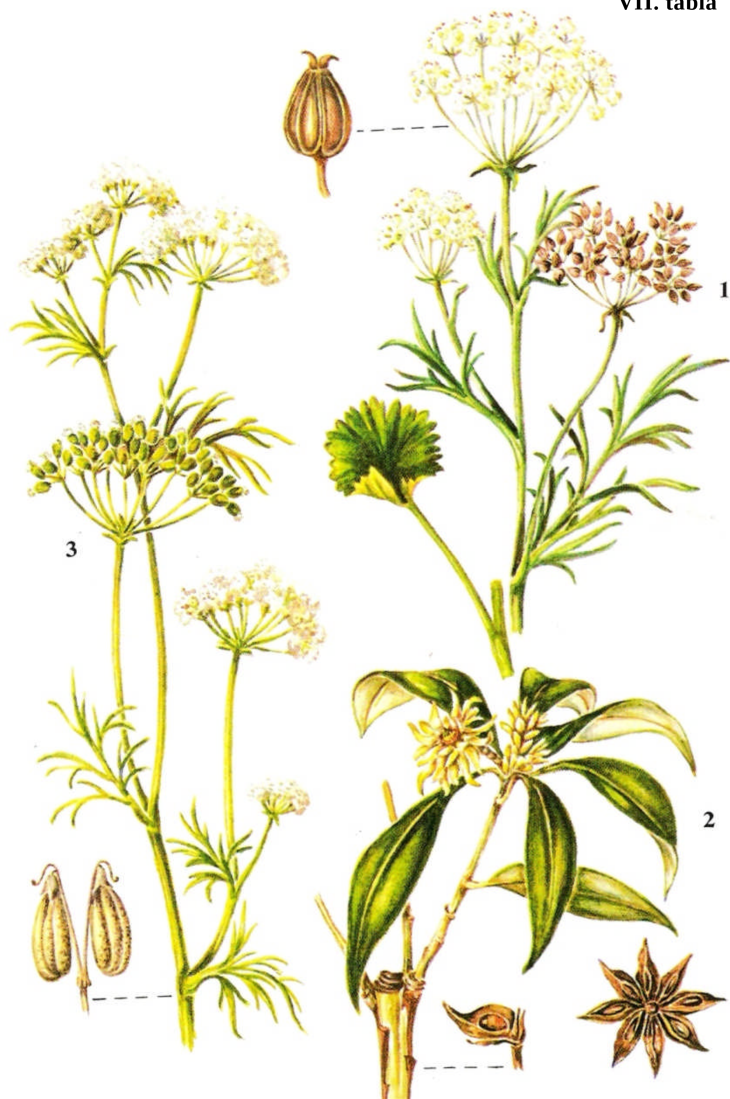
VI. tábla



1. Ánizs (Pimpinella anisum). Egyéves, ernyős virágzatú, ősrégi kultúrnövény. Illatos, aromás ízű termését már az ókori egyiptomiak fűszernek használták. Az ókor neves görög orvosa, Dioszkoridész és a római természettudós, Plinius is megemlíti írásaiban az ánizs fűszerességét és gyógyerejét. Jelenleg szerte Európában, Kisázsiában, Indiában és Mexikóban termesztik, és az egész világon használják. A Szovjetunió nemzeti fűszere. A svédek híres pálinkája az *akvavit,* a görögök legnépszerűbb itala az *uzo* és a török nemzeti ital, a *raki,* a nálunk is ismert bolgár *masztika* egyaránt ánizspálinkák. Aromáját a termés illóolajában levő anethol okozza. Nálunk ritkán termesztik, pedig friss levele saláták, ételek, mártások ízesítésére kiváló. Ánizsteával a kisgyerekeket itatták régen. Sokoldalú gyógyhatása is van. (**L**.: Gyógynövények 50. o.)

2. Csillagánizs (Illicium verum). Dél-Kínában honos örökzöld, a liliomfafélék rokonságába tartozó fás növény. Nem rokona az ánizsnak, nevét a nyolcsugarú csillaghoz hasonló terméséről kapta. Európába a XVI. században hozták. Legtöbbet Kínában, Japánban és a kelet-indiai szigeteken termesztenek. Aromája és felhasználása is az ánizséhoz hasonló, de annál fűszeresebb. Az ánizslikőrök elmaradhatatlan ízesítője. Hatóanyaga az anethol, amelyet nemcsak a termés, hanem az egész növény tartalmaz. Gyógynövény is.

3. Ajovan (Trachyspermum ammi). Ma már vadon nem ismeretes. Etiópiában, az Arab-félszigeten, Mezopotámiában, Afganisztánban, Iránban és Indiában igen kedvelt termesztett fűszernövény. A terméseiben levő éterikus *ajovan-olaj* nemcsak kitűnő aromájú, hanem fertőtlenítő hatású is. Ezért fogpasztába és szájvízbe is teszik. Fűszerként való felhasználása a kakukkfűéhez hasonló. Nálunk nem ismert, leginkább csak fűszerkeverékek formájában találkozunk vele.


1
2
3

1. Fehér v. angol mustár (Sinapis alba). Keresztes virágú, egyéves fűszernövény. A Földközi-tenger vidékétől Indiáig őshonos gyom a Jenvetésekben. A több ezer éves sumér maradványok közt már megtalálták magvát. Az ókorban gyógyszer és fűszer volt. Gömbölyű, világossárga magvai szinalbin glikozidát, 30% olajat, illóolajakat, nyálkát és fehérjét tartalmaznak. Őrleménye többféle fűszerrel (bors, szegfűszeg, tárkony, hagyma, só, ecet stb.) ízesítve, fekete mustárral és keményítővel keverve adja az étkezési mustárt. Csípős ízét a mustárolajtól kapja, amely a szinalbinból keletkezik. Magvát ételek, konzervek fűszereként, gyógyszerként, olaját étkezésre és a szappangyártásban használják. Jó mézelő növény. Hazánkban ma már nagyban termesztik. Szántóföldi gyomnövényként is mindenütt előfordul, mert könnyen kivadul. A trópusokon inkább salátának nevelik. A fiatal növénycsemetét hatnaponként vágják e célból.

2. Fekete v. francia mustár (Brassica nigra). Valószínűleg a Földközi-tenger keleti vidékéről származik, de a termesztés és kivadulás következtében ma már az egész Földön elterjedt. A konyhai mustárt először ebből készítették. A fehér mustárnál sokkal csípősebb. Ezért ma a kettő keverékéből készítik, a keverési aránynak megfelelően, a csípősebb vagy édesebb mustárt. Sötét vörösesbarna magvai 28% olajat, illóolajat és sinigrin glikozidát tartalmaznak. Ebből keletkezik a csípős mustárolaj, a fehér mustáréhoz hasonló módon. Felhasználása is hasonló. Jó méhlegelő.

3. Indiai v. szarepta mustár (Brassica juncea). A trópusi, szubtrópusi Ázsia régóta termesztett, fontos olajnövénye. A Földközi-tenger vidékén is vetik. Nagy sárga magvai 35% étolajat tartalmaznak. Indiában ezzel főznek, *rai* a neve. Nagy mennyiségű allil- és krotil-mustárolajából mustárt készítenek. Ez a legcsípősebb mustár. A fiatal növényeket — leginkább Kínában — főzeléknek használják, de kétszer kell megfőzni, mert különben keserű.


2
3
1

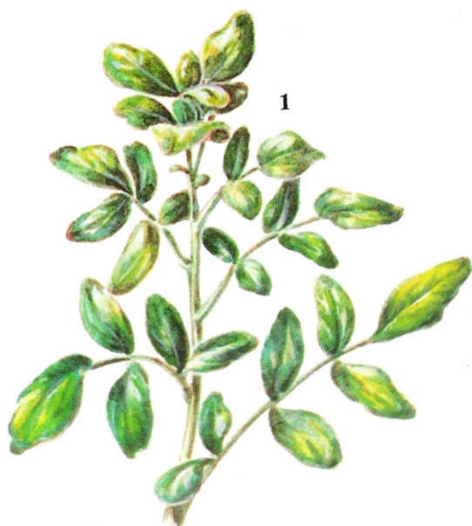
1. Vízitorma (Nasturtium officinale). Lassan folyó, sekély vizekben világszerte elterjedt évelő, keresztes virágú vízinövény. Európában először a franciák termesztették a XII. században. Vitamindús, fűszeresen aromás, kissé csípős, kesernyés, fiatal hajtáscsúcsait fogyasztják satátának, körítésekhez, hidegtálakhoz, húsok ízesítésére. Ahol nem fagy be termőhelye, egész télen át szüretelhető. Üvegházban is nevelik. Nálunk őshonos, mégsem fogyasztjuk!

2. Kakukktorma (Cardamine pratensis). Nedves réteken hazánkban is őshonos keresztes virágú évelő növény. Íze és felhasználása a vízitormáéhoz hasonló. Nem termesztik, csak gyűjtik, és — különösen régebben — más vadon gyűjthető növényekkel együtt (borbálafű, zsázsa, kohleária, porcsin, madársóska, vérfű, vízitorma) vegyesen használva kedvelték salátának, húsok fűszerének.

3. Kerti zsázsa (Lepidium sativum). Valószínűleg az Etióp-magasföldről származó, egyéves keresztes virágú növény. Már az ókori perzsák, görögök kedvelt fűszere és zöldsége volt. Az egyiptomi fáraósírokban is megtalálták a maradványait. Ma már világszerte termesztik. Fiatal levelei igen aromatikusak, kissé csípősen borsízűek. Ételek fűszerezésére, friss saláták és körítések készítésére, húsok ízesítésére kiváló. Régen gyökerekből (feketegyökér, pasztinák, cékla, feketeretek, raponc) készült téli saláták ízesítésére, dúsítására használták. Vetés után 3-10 napra már szedik, mert az egészen fiatal, még szikleveles magoncok a legfinomabbak. Cserépben vagy nedves szűrőpapíron egész évben, lakásban is nevelhető. Olajos magvait is fűszernek, Indiában étolajnak használják.

4. Kanálfű v. kohleária (Cochlearia officinalis). Eurázsia és Amerika északi területein él. Tengeri hajósok a vitamindús zöld salátáját és kipréselt nedvét régóta használták skorbut ellen. Csípős, enyhén sós íze miatt ma is kedvelt fűszer és saláta. Jó méhlegelő. Hazánkban nem termesztik.

IX. tábla









1. Koriander (Coriandrum sativum). Elő-Ázsiában őshonos, egyéves, ernyős virágzatú növény. Régóta használják és világszerte termesztik. Európában a francia, Amerikában a mexikói konyha legnépszerűbb fűszere. India termeli és fogyasztja a legtöbbet. Már a Biblia és a kb. 5000 éves Ebers-féle papirusztekercsek is megemlítik. Galénus, Marcus Aurelius római császár udvari orvosa mindenkinek ajánlja a korianderrel fűszemzett articsókát. (**L**.; Kultúrnövények 2., 32. o.). Nevét a görög *korisz* = poloska szóból, Pliniustól kapta, mivel a növény és az éretlen termés is poloskaszagú. Ezért teljesen éretten kell szüretelni, amikor a termés ánizsaromájúvá válik, és valamiféle citrom-zsálya keverékére emlékeztet. Ételek, pástétomok, kenyér, sör, sütemény, savanyúságok, sonkapácok fűszere. Jellegzetes zamatáért a gin és a curry fontos alkotórésze. A fiatal növény az indiai *chutney* (többféle gyümölcsből készült, erősen fűszeres húsízesítő) alkotója. Gyógynövény is. Bőven termő, igénytelen, sokfelé termesztik hazánkban is.

2. Borágó (Borago officinalis). A Földközi-tenger nyugati vidékéről származó, az érdeslevelűek családjába tartozó, ősi kultúrnövény. Ma egész Európában és Észak-Amerikában termesztik C-vitaminos, aromás, uborkaízű fiatal leveleiért. Saláták, hidegtálak, körítések, zöldmártások fűszeres alkotója. Citromillatú virágaival üdítő italokat, fűszereceteket aromásítanak. Illatos leveleibe húst töltenek. Salátát, főzeléket, sőt bort és sört is készítenek belőle. Jó mézelő és gyógynövény. Leveléből, virágából Mexikóban lázcsillapító teát főznek.

3. Lóretek v, tormafa (Moringa oleifera). Madagaszkártól Elő-Indiáig elterjedt, palackszerűen megvastagodott törzsű fa. A trópusokon régóta, sokfelé termesztik. Erősen retekízű gyökere, zsázsazamatú levele és zsenge termése a fűszer. Termése a *curry* egyik alkotója. Törzséből gumit, magvából finom olajat nyernek.


3
1
2

1. Maté- v. paraguay-tea (Ilex paraguariensis). Dél-Amerika őserdeiben, kb. a 18. és 30. szélességi fok között őshonos. A magyalfélékhez tartozik. A hatméteres örökzöld fa, illetve cserje koffein-és teobromintartalmú leveleiből már Amerika felfedezése előtt teát készítettek a guarani indiánok. Szokásukat jezsuita misszionáriusok vették át, és ők próbálkoztak az első ültetvények létesítésével is. Az 1-2 éves fiatal leveles hajtásokat gyűjtik, melyeket hirtelen nyílt tűz fölé tartanak. A hő hatására elbomlanak azok az enzimek, amelyek egyébként száradáskor a levelek feketedését okoznák. A teljes száradás után a szárakat megdarálják, a leveleket finom porrá őrlik. Az aprított levéltea is keresett. Frissítő forrázata éppúgy elterjedt Dél-Amerikában, mint a kávé Európában. Ősi hagyomány szerint tökhéjból szürcsölik a nap minden szakában, hidegen vagy melegen a kissé fanyar, füstös ízű, aromatikos italt. Valamikor egyszerű facsövecskéken, később és ma is ún. *bombillán,* azaz lyukacsos gömböcskében végződő facsövön keresztül szívják. A maté, a teát tartalmazó tökhéj, társaságban kézről kézre jár, mint a keleti vízipipa. A vándorló indián is mindig magával hordja, s ha vizet nem talál, bagóként rágja a leveleket.

2. Benedekfű (Cnicus benedictus). A bencések hozták be Itáliából kotostorjaikba ezt a Földközi-tenger vidékén őshonos, igen keserű egyéves növényt. Aromás illóolaj- és keserűanyag-tartalma miatt étvágyjavító, gyomorerősítő italok, keserű likőrök, a francia vermut készítésére, gyógycukorkák ízesítésére használják. Nálunk nagyban termesztik.

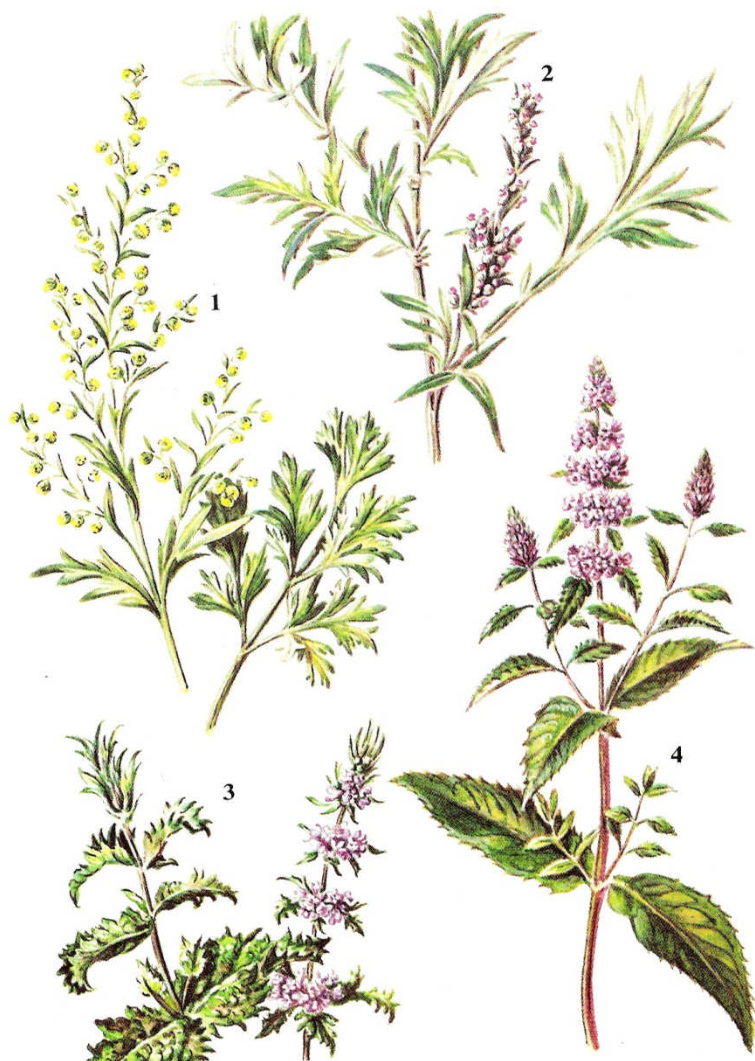
3. Guarana (Paullinia cupana). Az Amazonas-medencében őshonos nagytermetű lián. Mogyoró nagyságú pirított magjaiban háromszor annyi (5%) koffein van, mint a kávébabban. A legnagyobb koffeintartalmúnak ismert növény. Brazíliában igen népszerű a belőle készült ital, a *guarana*. Alacsony, bokros formában termesztik. Pasztának elkészítve élvezeti szernek is használják.


1
2
3

1. Fehér üröm (Artemisia absinthium). Sajátos kesernyés íze, fűszeres illata, gyógyhatása miatt italok, ürmösborok, keserű gyógy-likőrök, teák készítésére használják. A spanyol keserű és az *abszint* fűszere. Túlzott fogyasztása az idegrendszerre károsan hat. Az ürmösborok vagy vermutok csemegeborba adagolt különféle fűszerkeverékből, cukor és alkohol hozzáadásával készülnek. A híres olasz vermutokban (Cinzano, Martini) p1. fehér üröm, kakukktormamag, tárnicsgyökér, fahéj, szegfűszeg, angyalgyökér, citromfű, borsmenta, alpesi üröm és kapormag van. A francia vermut más összetételű: fehér üröm, muskátdió, ibolyagyökér, kamilla, bodzavirág, málnakivonat, narancshéj, kakukktorma, benedekfű, fahéj, aggófű. Még számos különböző keverék van, de az alapfűszer mindegyikben a fehér üröm. A vermutok színe attól függ, hogy fehér vagy vörös borból készültek. A **2. fekete üröm** (Artemisia vulgaris) hajtását régóta használják majoránna helyett zsíros húsok (liba- és kacsasült), rostonsültek, nehezen emészthető ételek fűszerezésére. Hússalátáknak, hidegkonyhai készítményeknek is ízesítője. Gyógytea, de nagy adagban mérgez! (**L.**: Vadvirágok 2., 52. o.; Gyógynövények 10. o.)

3. Zöld menta (Mentha spicata). Dél-Európában őshonos ajakos virágú növény. Fodros levelű változata a **3. fodormenta** (var. crispata). Termesztik. Friss és szárított leveleit mártások, gyümölcszselék, saláták, húsételek zamatosítására használják. A legtöbbet Angliában és Észak-Amerikában termelnek, ahol 50%-ban a rágógumi készítésénél hasznosítják. (Promincli cukor.) A **4. borsos menta** (Mentha piperita), mérsékelt övi, de a trópusokon is mindenütt termesztett, ajakos virágú, illatos évelő növény. Felhasználása a zöld mentához hasonló. Citrommal, naranccsal készített mártását sültekhez adják. Mentoltartalma hűsít, ezért a déli országokban, pl. Spanyolországban, Kubában kedvelt frissítőket és likőrt készítenek belőle. Termelési területe a legnagyobb az illat-és gyógynövények között. (**L.**; Gyógynövények 44. o.)

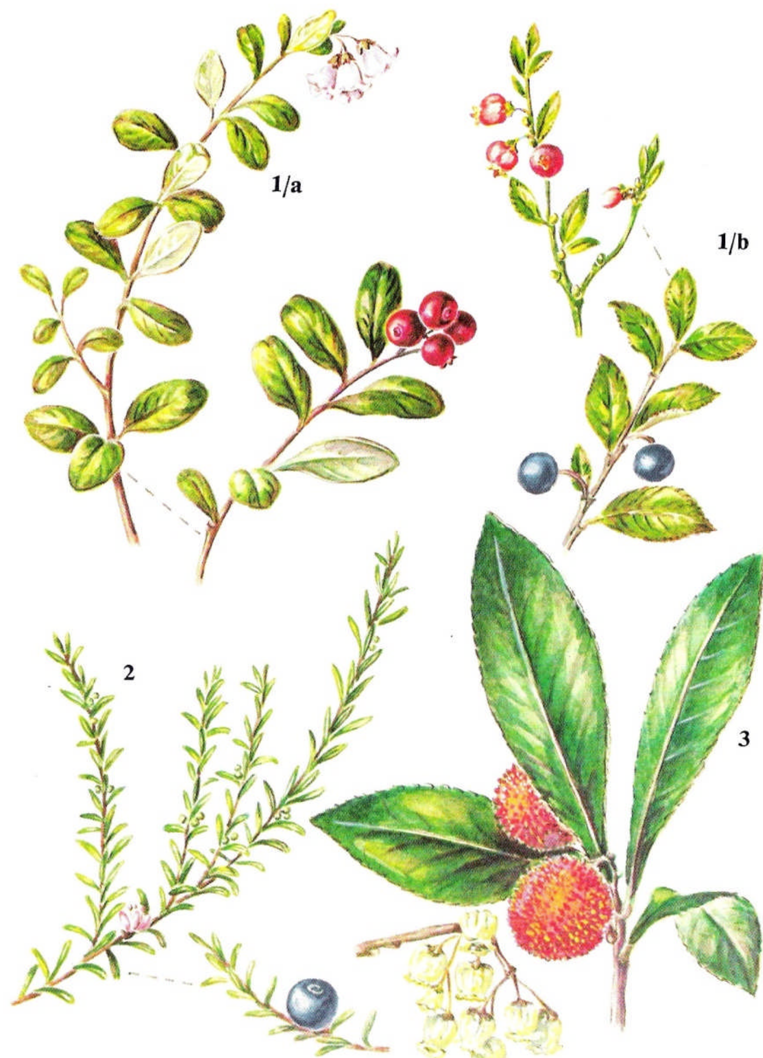
XII. tábla



1. Áfonya (Vaccinium fajok). Magashegységek, fenyvesek, sarkvidéki tundrák, tápanyagszegény, savanyú talajú csapadékos területek, lápok törpecserjéi. Az erikafélék családjába tartoznak. Bogyótermésük sokféleképpen felhasználható. Levelük kitűnő teafű. A fenyvesekben élő **(1/a)** *vörös áfonya* (V. vitis idaea) és a tőzegmohalápi *tőzegáfonya* örökzöld és a termése piros. A lombhullató **(1/b)** *fekete áfonya* (V. myrtillus; **l.**: Gyógynövények 38. o.) és a *lápi áfonya* (V. uliginosum) bogyója kékesfekete. Mindegyik faj termését az előfordulási területükön, a helyi szokásoknak megfelelően sokféleképpen használják. Sülteket, pácokat ízesítenek vele, vadhúsokhoz adják pikáns mártásként, lekvárt, dzsemet főznek belőle, és ételeket, édességeket színeznek sötét levével. Joghurtba keverik. Áfonyabor és -likőr is van. Csak Észak-Amerikában próbálták meg eddig termeszteni az ottani fajokat. Így alig van kereskedelmi forgalomban. Európában egyedül Lengyelország gyűjti exportra is. Másutt legföljebb piacokon árusítják.

2. Varjúbogyó (Empetrum nigrum). Az északi tajga, sarki tundra lakóinak népszerű gyümölcse. Ezen a gyümölcs- és zöldségszegény vidéken nemcsak ízesítő, hanem fontos vitaminforrás is. Nyersen eszik, vagy lekvárt, befőttet, köretet készítenek belőle. Jó hús- és étetízesítő is. A savanyú tej varjúbogyóval ízesítve az izlandiak kedvenc itala. Grönlandon a nehéz, zsíros ételek, húsok mellé tálalják.

3. Szamócafa (Arbutus unedo). Dél-európai száraz cserjések erikafélékhez tartozó alacsony fája. A szamócára hasonlító, szemölcsös felületű bogyótermését kellemes, üdítő aromája miatt édességekhez, kompótként, gyümölcsként, frissítőknek, bornak használják. Magyarországon is árultak *Arbutus* néven Kínából behozott konzervet. De ezt tévesen nevezték így, mert a kínaiak a diófafélékkel rokon, kelet-ázsiai *Myrica rubra* termését hozták forgalomba. (A kétféle termés hasonlít ugyanis egymásra.)


1/a
1/b
2
3

1. Boróka (Juniperus communis). A mérsékelt övben igen elterjedt, hazánkban is síkságon, hegyvidéken egyaránt őshonos, nyitvatermő ciprusféle. Nehéz illatú, csípős, kesernyés aromájú, húsos tobozbogyótermése régóta kedvelt fűszer. Használják frissen, szárítva, őrölve és egészben, sőt húsok füstölésére is. Különösen pikáns ételek, mártások, pácok, fűszerkeverékek, vadhúsok ízesítésére kitűnő. Különleges zamata alkoholos italokban is jól érvényesül. Közismert borókapálinkák: az erdélyi fenyővíz, a felvidéki borovicska és az angol gin. Gyógynövény is. (**L.**: Fák, bokrok 10. o.; Gyógynövények 30. o.)

2. Szagosmüge (Asperula odorata). Eurázsia árnyas erdeiben, hazánk bükköseiben is őshonos, májusban virágzó galajféle. Az egész növény kumarintól illatos, ezért üdítő italok, teák, bólék, borok fűszerezésére használják. Különösen a németek kedvelik, s ebből — a waldmeisterből — készítik a „a májusi bor"-nak nevezett fűszeres italt. Közvetlenül virágzás előtt kell gyűjteni és néhány órai állás után frissen felhasználni, akkor a legaromásabb. A gyökerében levő purpurin, festékanyagot a festékiparban használják. Gyógynövény is. (L.: Vadvirágok I., 14. o.; Gyógynövények 36. o.)

3. Kálmos (Acorus calamus). Kelet-ázsiai eredetű, egyszikű mocsári kontyvirágféle. Régi kultúrnövény. A XVI. században került Európába. Ma már az egész északi féltekén előfordul. Hazánkban is meghonosodott lassan folyó vizek iszapos partjain. (Az Őrségben ásott gödrökben, a „tókák"-ban is.) A talajban kúszó rizómái keményítőben és aromás illóolajban, az ún. kálmosolajban gazdagok. Ez utóbbi kedvéért termesztik. Régen cukrozva is fogyasztották. Legismertebb, mint étvágyjavító, gyomorerősítő likőrök zamatanyaga. A gin és a piemonti olasz vermut egyik ízesítője. Gyógynövény is. (**L.**: Gyógynövények 26. o.)


1
2
3

1. Komló (Humulus lupulus). Hazánkban is őshonos, évelő, kétlaki kenderféle. Láp- és ligeterdőkben él. Ősi kultúrnövény is. Nyugat-Európában a VIII. század óta termesztik. A magyarság még nomád vándorlása alatt a Volga vidékén ismerte meg, és használta fel a vadon növő komlót. Toboz alakú termésén a virágzati pálhalevelek rajta maradnak. Ezek tövén fejlődnek azok a mirigyek, amelyek a komló hatóanyagát termelik, s amelyek megakadályozzák a sör megromlását, és fokozzák habzóképességét. A fiatal hajtásokat fogyasztják. (**L.**: Vadvirágok 2., 56. o.)

2. Görögszéna (Trigonellafoenum-graecum). Hazánkban is honos, egyéves pillangós virágú növény. Az ókor óta termesztik. A világpiacot India és Marokkó látja el. A magok tápanyagként is értékesek, mert kb. 23% fehérjét, 9% olajat, 10% szénhidrátot is tartalmaznak a vitaminok, ásványi sók, gyantaanyagok és illóolajok mellett. Különösen a hústalanul táplálkozó népek életében van fontos szerepe. Fűszerkeverékek *(curry, chutney)* alkotója. Egyiptomban, Etiópiában kenyeret, Észak-Afrikában sokféle ételt fűszereznek vele. A görögök a nyers vagy főzött magjait mézzel eszik. Kesernyés íze a juharcukorra hasonlít, ezért az USA-ban a valódi juharcukor (amit a cukorjuharfa kérgéből kifolyó édes nedvből nyernek) pótlására használják. A növény régóta takarmány, innen a neve is. Magőrleménye növeli a tejhozamot. Hazánkban ritkán termesztik, kivadulva is előfordul.

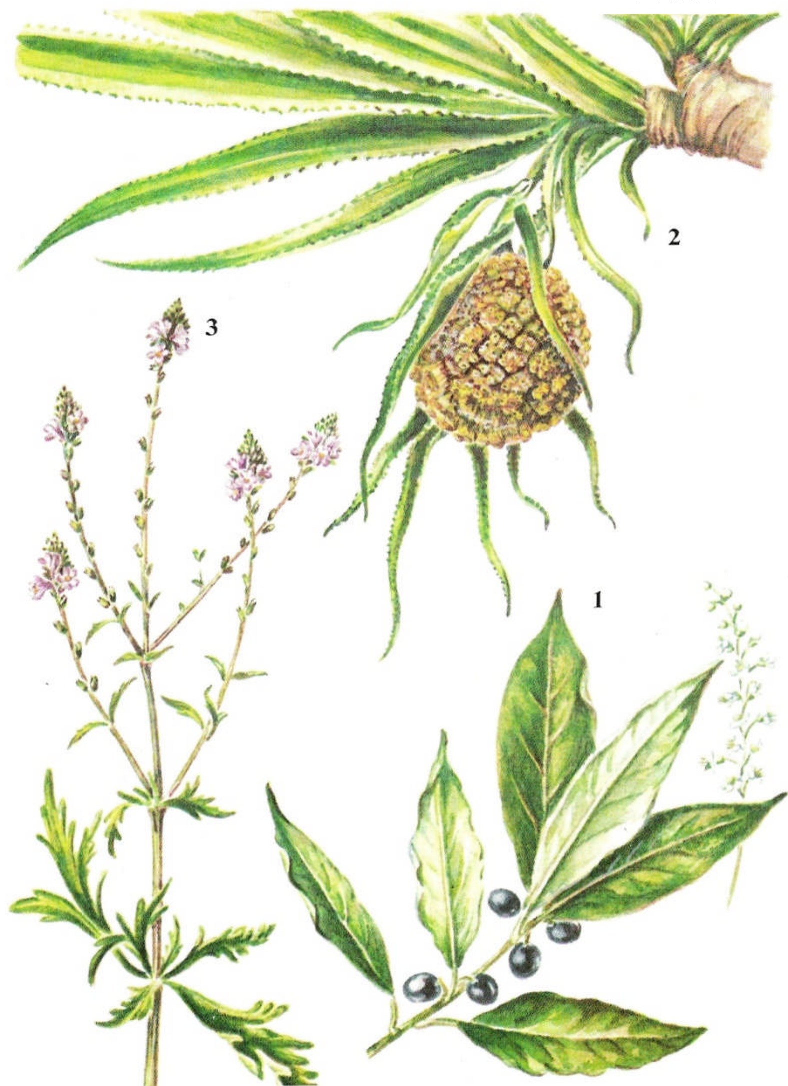
3. Édesgyökér (Glycyrrhiza glabra). Dél-ázsiai származású, évelő, pillangós virágú növény. Sajátos aromájú, sárgás színű, édes ízű gyökere nád- és szőlőcukron kívül a répacukornál 150-szer édesebb szénhidrátot, glicirizint tartalmaz. Besűrített főzete a régen igen kedvelt medvecukor alapanyaga. Ma is különféle gyógycukrokat, a vágott dohányt és a Porter sört ízesítik vele. Fontos gyógynövény, hazánkban is termesztik. Kivadulva meghonosodott. (**L.**: Gyógynövények 44. o.)


1
3
2

1. Babér (Laurus nobilis). A Földközi-tenger vidékén honos örökzöld fa. Bőrnemű, sötétzöld, illatos levele a legrégebben használt s ma is igen kedvelt fűszerek egyike. A szubtrópusokon az egész világon termesztik. A leveleket kora reggel kézzel szedik, és kb. 15 napig vékony rétegben, deszkalapokkal enyhén lenyomtatva, hogy ne pöndörödjék fel, árnyékban szárítják. Napon megbarnul, és sokat veszít illóolaj-tartalmából. Fűszeres aromája, enyhén kesernyés, csípős íze van. Levesek, főzelékek, pikáns húsételek, mártások, savanyúságkonzervek és halak ízesítője. Legváltozatosabban a francia konyha használja fel. Erős zamata miatt ne sokat használjunk belőle, és ne főzzük sokáig együtt az étellel. A terméséből nyert olaj gyógyhatású. Népszerűsége nemcsak kitűnő fűszerező hatásának és gyógyerejének, hanem annak is köszönhető, hogy az ókori görögök és rómaiak a dicsőség és a hatalom, a tudás és a jó szerencse jelképének tartották. Több mint kétezer éve (i. e. 776) az olimpiai játékok első győztesének jutalma babérkoszorú volt. Sikeres költők, tehetséges tudósok fejét szintén babérral övezték. Úgy tartották, hogy ahol egy babérfa elpusztul, ott szerencsétlenség következik be. A szubtrópusokon parkok, nálunk üvegházak dísznövénye is.

2. Pandánusz (Pandanus odorifer). Dél-Ázsiában, Polinéziában, Ausztráliában élő egyszikű növény. Érett torzsavirágzatából állítják elő a híres indiai illatszert, a *kewdá-t.* Ezzel édességeket, ételeket, italokat, szirupokat aromásítanak. Használják ruhák, szappanok és mosószerek illatosítására is. Indiában gyógynövény. Porzós virágzatát Indiában, Burmában a lányok a hajukba tűzik.

3. Vasfű (Verbena officinalis). A Földközi-tenger mellékén őshonos, de világszerte, hazánkban is elterjedt gyomnövény. A középkor óta használják friss hajtásait saláták, levesek, köretek ízesítésére, télire eltett savanyúságok aromásítására. Az ókor óta ismert és híres gyógynövény. (**L.**: Gyógynövények 10. o.)


2
3
1

1. Gyömbér (Zingiber officinale). Dél-Ázsia nedves trópusairól származó, de ma már az egész világ trópusain termesztett és világszerte használt egyszikű fűszernövény. Konfucius ókori kínai filozófus és az ősi szanszkrit írások már említik. A rizóma alakjára utaló neve is szanszkrit eredetű: *singabera* = szarv alakú. A legelső széles körben ismert keleti fűszerek egyike Európában. Igen korán eljutott a spanyolok közvetítésével Amerikába is, ahol olyan hamar elterjedt, hogy 1547-ben már Jamaica exportálta Európába. Ma is a legnagyobb termelő az Újvilágban, míg a világ fő termelője India. A csípősen kesernyés zamatú, sajátos, citromra emlékeztető illatú fűszert a növény földben kúszó, elágazó rizómája adja. A megtisztított, mosott, megkapart rizómákat megfőzik, hámozzák, és kb. 8 napig a napon szárítják. 50% keményítőt, 3% különleges aromájú illóolajat, jellegzetes ízű gingerolt, valamint cukrot, gyantát és egyéb olajokat tartalmaz. Közkedvelt fűszer önállóan és fűszerkeverékekben (p1. *Curry)* egyaránt. Ételek, konzervek, cukrászati készítmények, italok ízesítésére és gyógynövényként használják. Hongkongban és Ausztráliában a friss zöld, tisztított és főzött rizómákat cukorral átitatva, kandírozva fogyasztják. Angliában és Amerikában igen népszerű az *ingver* és *ale* nevű gyömbérsör, a gyömbérlikőr és a gyömbéres kenyér. Számos speciális keleti étel fűszere. Darabolva, szeletelve, őrölve hozzák forgalomba.

2. Kínai gyömbér v, galanga (Alpinia officinarum). Kínában őshonos és ott régóta termesztett egyszikű növény. Aromás rizómája a fűszer. A középkorban a gyömbérhez hasonlóan nagyhírű, drága cikk volt Európában. Étvágygerjesztő italok és ételek fűszerezésére használják. Sok más faja szép virágú dísznövény.

3. Erdei gyömbérgyökér (Geum urbanum). Hazánkban is őshonos, gyakori évelő rózsaféle. A nevétől eltérően a gyökere szegfűillatú. Szegfűszegpótló.


1
2
3

1.Kurkuma (Curcuma domestica). A gyömbérfélékhez tartozó, Dél-Ázsiában honos évelő, lágy szárú fűszernövény. Aromás illóolajokat és vörösessárga festékanyagot, a kurkumint tartalmazó rizómájáért ma már Indiában és Kínában is termesztik. Fűszerkeverékek, így a *curry* és fűszeres mártások, pl. az angol *worchester* alkotója. Ételek színezésére kiváló, ezért indiai sáfránynak is nevezik. Az oldatok kémhatásának megállapítására használatos ún. kurkuma papír kurkuminnal készül. Máj- és epegyógyszer is.

2. Kardamom (Elettaria cardamomum). Ez a trópusi-ázsiai eredetű fűszer évszázadok óta ismert. Ma is az egyik legkedveltebb indiai fűszer, de Európában és Amerikában sose vált igazán népszerűvé. mint rokona, a gyömbér. Kétszersültek, kekszek, likőrök ízesítője. Az arab országokban népszerű a kardamommal fűszerezett kávé, a*gahwa,* amit különleges szertartás keretében, társaságban isznak. Skandináviában péksütemények, sült tészták, kalácsok ízesítésére használják. A svéd almapudingból elengedhetetlen. Norvégiában inkább a darált húsok, hamburgerek fűszere. Gyógynövény is. A *curry* egyik anyaga. India és Ceylon termeli a világon a legtöbbet, de majdnem egészben ők is használják fel. Egészen a közelmúltig, eredeti természetes lelőhelyén, a forró, nedves trópusi erdőkben gyűjtötték. Újabban ültetvényeken termesztik. Három méter magasra is megnövő, évelő, lágy szárú, egyszikű növény. 1-2 cm-es háromszög alakú termésében a barnásfekete, szögletes magokat nyálkás anyag tartja össze. A tokokat féléretten zölden, keményen szedik le, mielőtt felrepednének, így őrződik meg íz- és illatanyaga a legjobban. A termésfalat eltávolítják, és a magokat napon szárítják. A keményítőben gazdag magok 5-7% kitűnő aromájú illóolajat tartalmaznak, amely a fűszeres illatot és az édesen csípős, kámforos ízt okozza. A sáfrány és a vanília után a világ harmadik legdrágább fűszere.


1
2

1. Pisztácia (Pistacia vera). A Földközi-tenger vidékéről származó és ott mindenütt termesztett, a cserszömörcefélékhez tartozó alacsony fa. Értékes magvai mint *pisztáciamandula* vagy *aleppói dió* kerülnek forgalomba. Pirítva, sózva jő csemege. A cukrászat ízesítőként és színezőként használja. A mag sziklevelei zöldek, és „pisztáciazöldre" festenek, ha krémbe, fagylaltba, italba keverik.

2. Szerecsendió vagy muskátdió (Myristica fragrans). A XIII. században már ismert fűszer Európában. Mérgező, kábító hatású myristicint is tartalmaz, ezért óvatosan használjuk. A magfehérje 30%-os zsírtartalmából nyerik a muskátvajat. Erősítő, frissítő, üdítő hatású. Tej, tejtermékek, sajtos ételek, levesek, ízetlen főzelékek (spenót, burgonya, tök), mártások, darált és vadhúsok, puncsok és különleges italok fűszerezésére használják, amilyen pl. a *posset:* sörrel, borral kevert meleg aludttej. Dél-Ázsiában az éretlen terméshéjból édes zseléket készítenek. Virágzás után kb. 6 hónapra érik be az alulról felrepedő termés, amelyből kifejtik a skarlátvörös hálózatos magköpennyel borított magot. A szerecsendió-virág a kézzel leválasztott magköpeny, amelyet szétteregetve napon szárítanak két hétig. A szerecsendiót, vagyis a magot 4-8 hétig szárítják, végül a maghéját eltávolítják. Egészben vagy őrölve hozzák forgalomba. (**L.**: Kultúrnövények 1., 28. o.)

3. Szezám (Sesamum indicum). Az emberiség legrégibb olajnövénye; 5000 éves leletei is vannak Palesztinából, Szíriából. Lapos, gyöngyházfehér, ovális magvai 57% kitűnő minőségű főzőolajat tartalmaznak. Fő termőterülete ma: India, Dél-Kína, Mexikó, Szudán. Elsősorban olajnövény, de magvai ízesítők is. Péksütemények, kenyér, kalács keksz tetejére szórják vagy belesütik. Keleti édességek, pl. a *halva* alkotója. Mexikóban a magokat húsra szórva, salátába keverve, tortillába sütve fogyasztják. A pirított magokból kellemes dióízű mártás készül. Mézzel összeállítva görög csemege. (**L.**: Kultúrnövények 1., 36. o.)

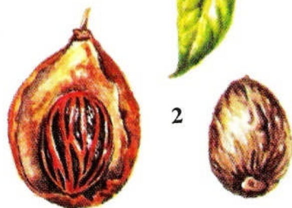
XIX. tábla







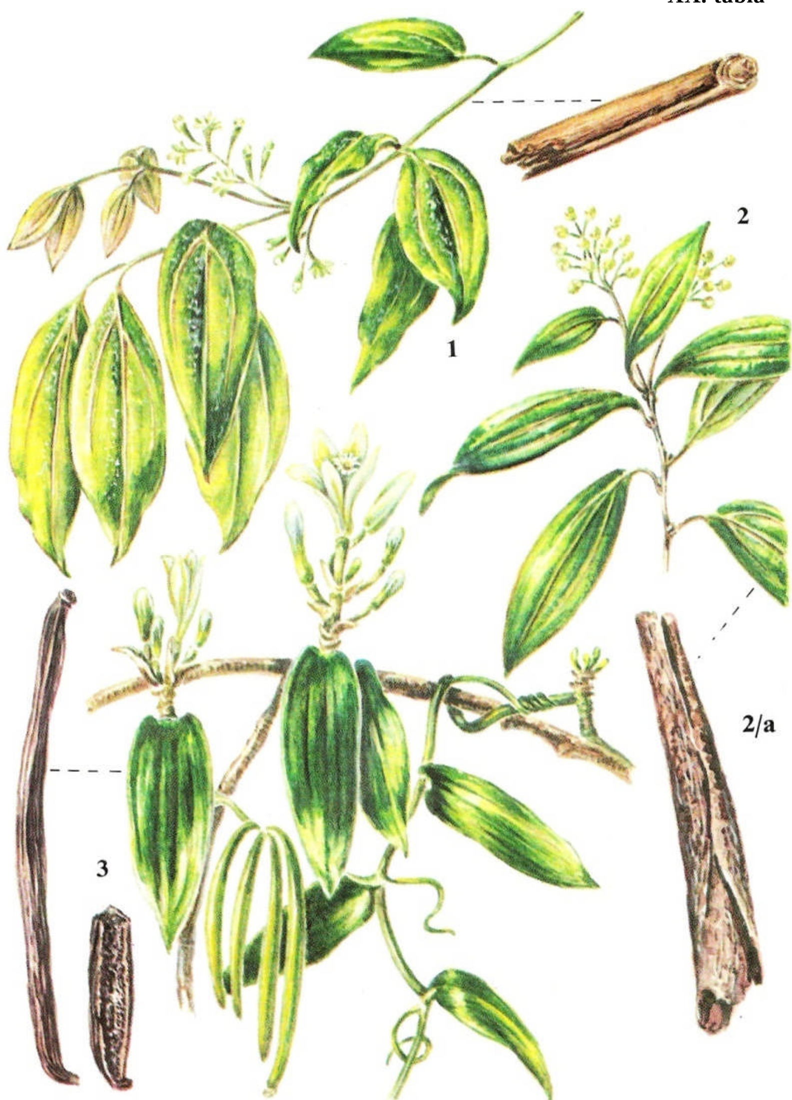




1. Fahéj (Cinnamomum verum). A legjobb és a legtöbb fahéjat ma is őshazájában, Srí Lankában (Ceylon) termelik, bár ma már mindenütt elterjedt a trópusokon. A szárított kérgét vagy annak őrleményét használják ízesítő, illatosító fűszernek. Édességek, kekszek, fűszerkeverékek *(curry)* alkotója. A hajtásokat esőben vágják le, mert könnyebb akkor a kérget két hosszanti vágással lehántani. Halmokba rakva és letakarva 24 óráig fermentálják, majd a bőrszövetet, a parát és a zöld kéregrétegeket lekaparják, és a fél hengereket egymásba rakva árnyékban — naponta kézzel átforgatva — keményre szárítják. Ekkor kapja meg a jellegzetes „fahéj-színt". A legjobb minőséget a bokrok közepéről szedett hajtások adják. A termesztett fahéj felét Mexikó veszi át, utána az NSZK, az USA és Nagy-Britannia következik. (**L.**: Kultúrnövények 1., 26. o.)

2. Kínai fahéjfa v. fahéjkasszia (Cinnamomum aromaticum). Dél-Kínában honos. Termesztése, kezelése, felhasználása is a fahéjhoz hasonló, de a kéreg durvább, vastagabb, olajtartalma nagyobb, ezért aromája áthatóbb. Őrleménye, a *kassziapor* vörösesbarna. Erősen aromás, apró szegfűszegre emlékeztető, éretlen, szárított termése is fűszer, „kassziarügy" néven.

3. Vanília (Vanilia planifolia). A mexikói azték indiánok kakaóporból, kukoricalisztből és mézből készült tápláló, frissítő italukat, a *chocolatlt* régtől ízesítették vele. Illatszer és gyógyital is készült belőle, sőt a vaníliarúd (termés) fizetési eszköz is volt. Amerika felfedezése után is még 300 évig Mexikó látta el a világot vaníliával. Mint annyi más trópusi haszonnövényt, ezt is megpróbálták másutt is, például Jáván meghonosítani. Évtizedekig nem sikerült, míg rá nem jöttek okára: Ázsiából hiányzanak a megporzást végző rovar- és kolibrifajok. Azóta mesterségesen, bambuszpálcikával, kézzel végzik a megporzást, és hatalmas ültetvényeket létesítettek. Jelenleg a világ legnagyobb termelője Madagaszkár. Fagylaltok, krémek, pudingok, sütemények, likőrök és a csokoládé nélkülözhetetlen fűszere. (**L**. Kultúrnövények 1., 28. o.)

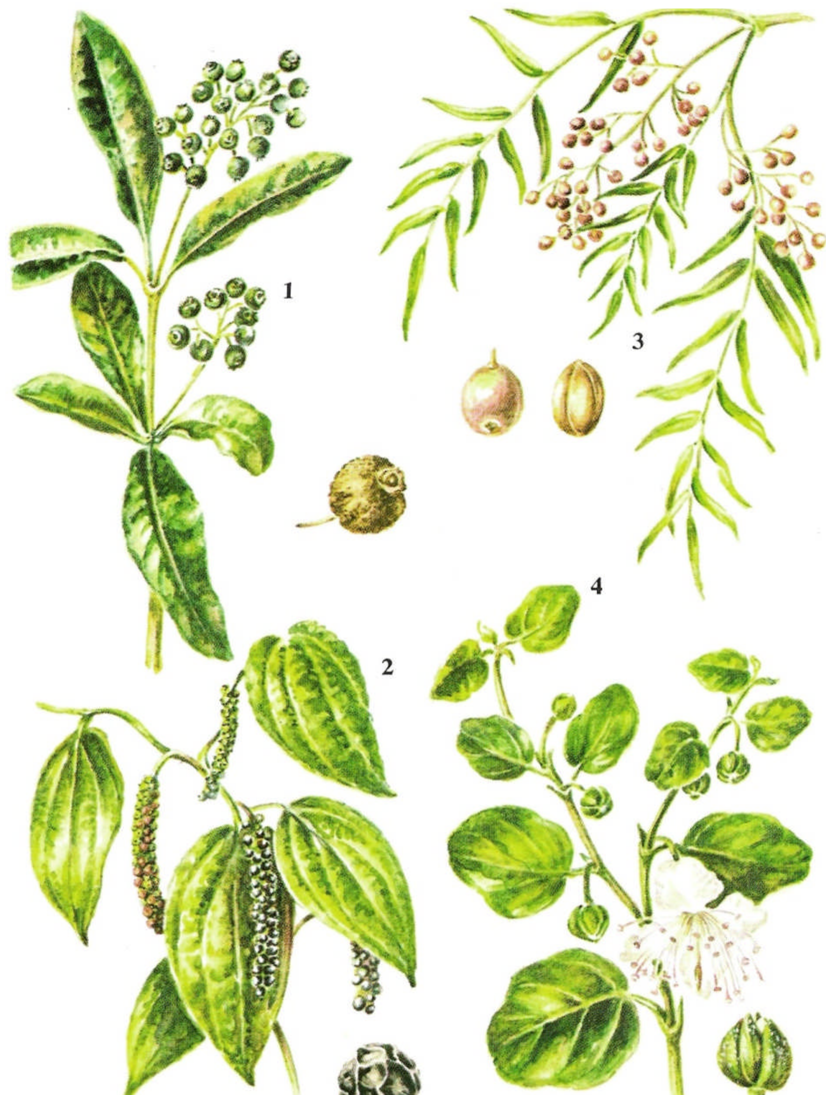

1
2
2/a
3

1. Szegfűbors (Pimenta officinalis). Trópusi Közép-Amerika a hazája. Termését a maja indiánok a halottak balzsamozására használták. Mirtuszféle, alacsony, örökzöld fa. Bors nagyságú, sötétbarna csonthéjas termésének édes húsában két mag van beágyazva. Zölden szedik és napon szárítják, míg a magok benne zörögni nem kezdenek. Aromája a fahéj, a szegfűszeg, a szerecsendió és a bors keverékére emlékeztet. Olyan, mint egy finom fűszerkeverék, ahogy az angol neve, *allspice* is kifejezi. Pácok, kolbászáruk, húsételek és a ketchup fűszere. Diétás borspótló! Korábban húskonzerváláshoz használták, ma Skandináviában halak tartósításához. Rummal elkészítve Jamaica nemzeti itala. A *chartreuse* és *benediktine* likőrök fűszere.

2. Bors (Piper nigrum). Csípős hatóanyaga főleg a termésfal egyik rétegében, a mezokarpiumban van. A fehérborsról ezt lehántjuk, csak a csonthéjas mag marad, ez nem olyan „erős”, mint a feketebors. Konzerválószer is. Ételek, húsok, fűszerkeverékek, kolbászáruk ízesítéséhez mindenütt használják. Durvára őrölve sajtokat forgatnak bele (Bursen). (**L.**: Kultúrnövények 1., 28. o.)

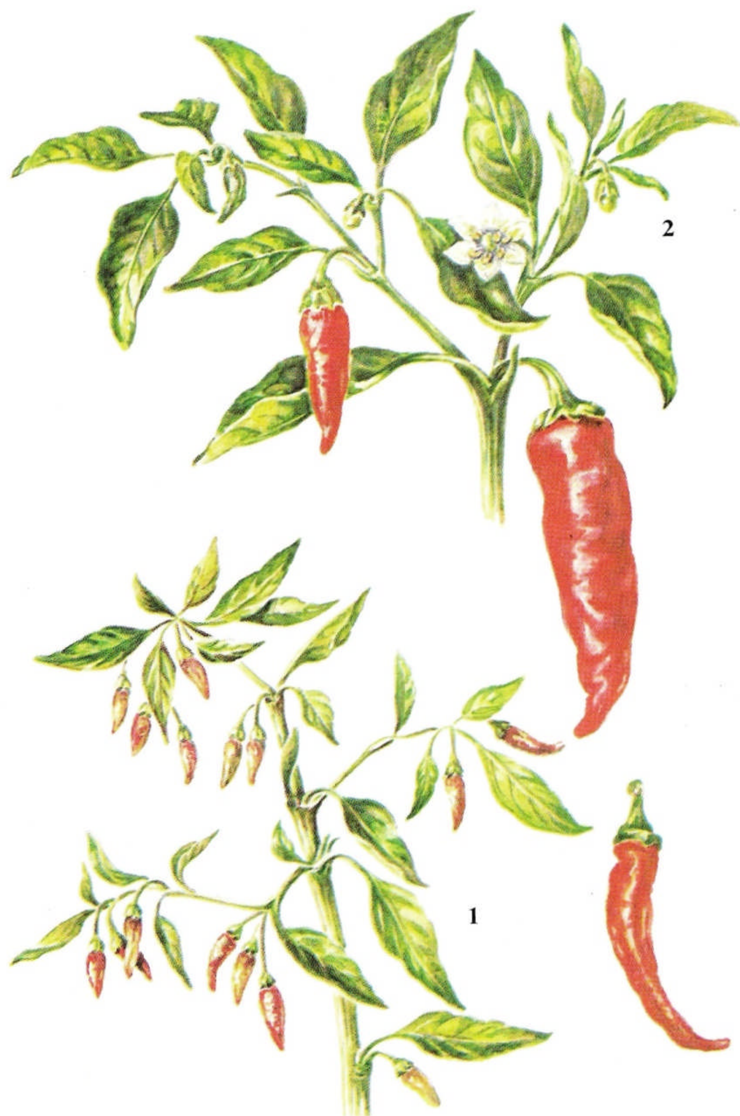
3. Perui borsfa (Schinus molle). Peruban őshonos, de az amerikai trópuson ma már sokfelé meghonosodott szömörceféle. Borsillatú és nagyságú terméseit borspótlónak, továbbá ecet és bor készítésére használják. A levelekben sárga festékanyag és gyógyhatású olaj van. Az amerikai mézgát adja.

4. Kapri (Capparis spinosa). Földközi-tenger vidéki cserje, néhol művelik is. Sötétzöld, borsónyi, kellemesen fanyar bimbója a „bogyónak” nevezett fűszer. Sós vízben, ecetben vagy olívaolajban tartósítják. Sok más növény, leginkább a mocsári gólyahír bimbójával hamisítják. Mexikóban a nyílmérget adó *Larrea tridentata* ártalmatlan, ecetben elrakott bimbói a kaprit pótolják. Pástétomokat, húskocsonyákat, körözöttet s a ringlit fűszerezik vele.


1
2
3
4

1. Paprikacserje v. chili v. cayeni bors (Capsicum frutescens). Közép-amerikai eredetű, de ma már igen elterjedt más trópusi tájakon is. A legtöbbet India termeli, Srí Lanka és az USA fogyasztja. Európába Kolumbusz hozta első amerikai útjáról. Gyors terjedését a borssal azonos fűszerértékének köszönhette. Nem borsféle, a magyar paprikának közeli rokona. A két faj közötti legfontosabb különbség, hogy a chili évelő, a virágai többesével állnak a levél hónaljában, éretten narancspiros kicsi termésén a csészelevelek rajta maradnak, vele növekednek. Sokkal csípősebb, mint a legerősebb paprika. Bokrai két méternél magasabbra is nőhetnek, 2-3 évig élnek. Igen sok fajtája van alak, nagyság és csípősség szerint. A termés maga a chili, a szárított, finomra őrölt chilipor az ún. cayenni paprika. A csípős kapszaicin az egész növényben megtalálható, de töményen a magokban és a paprika erében van. Nem csípős, alkaloidamentes fajtákról is tudunk. Sok C-, A- és E-vitamint tartalmaz. A chili Közép-Amerikában népélelem. Ősi indián szokásként füstölve (mint az európaiak a sonkát) is fogyasztják. Páclevek, konzervek, szószok készítésére, ételek fűszerezésére használják. A *curry* egyik anyaga. Több mexikói specialitást, pl. a *tabasco-szószt ezzel* készítik. Italízesítő a gyömbérsörben. A maja indiánok ősidők óta gyomorbántalmakra használják. A csípős terméseket borban áztatják, és uborkával, mogyoróhagymával, citromlével ízesítik. *Mandram* a neve.

2. Magyar fűszerpaprika (Capsicum annuum). Ez a világszerte leg-elterjedtebb, legkedveltebb paprikafaj. Nemesítésében és különböző fajták előállításában hazánk nagy érdemeket szerzett. Az őrölt, pirosra érett paprika a magyar konyha legfontosabb fűszere, számos magyar ételkülönlegesség, a „paprikás” jellemzője. Igen sok változata van a nem csípős édes-nemestől az égetően csípősig. Több hazai fűszerkeverékbe és a *currybe* is teszik. A csípősséget okozó kapszaicin-alkaloida reuma elleni gyógyszer. (**L.**; Kultúrnövények 2., 12. o.)

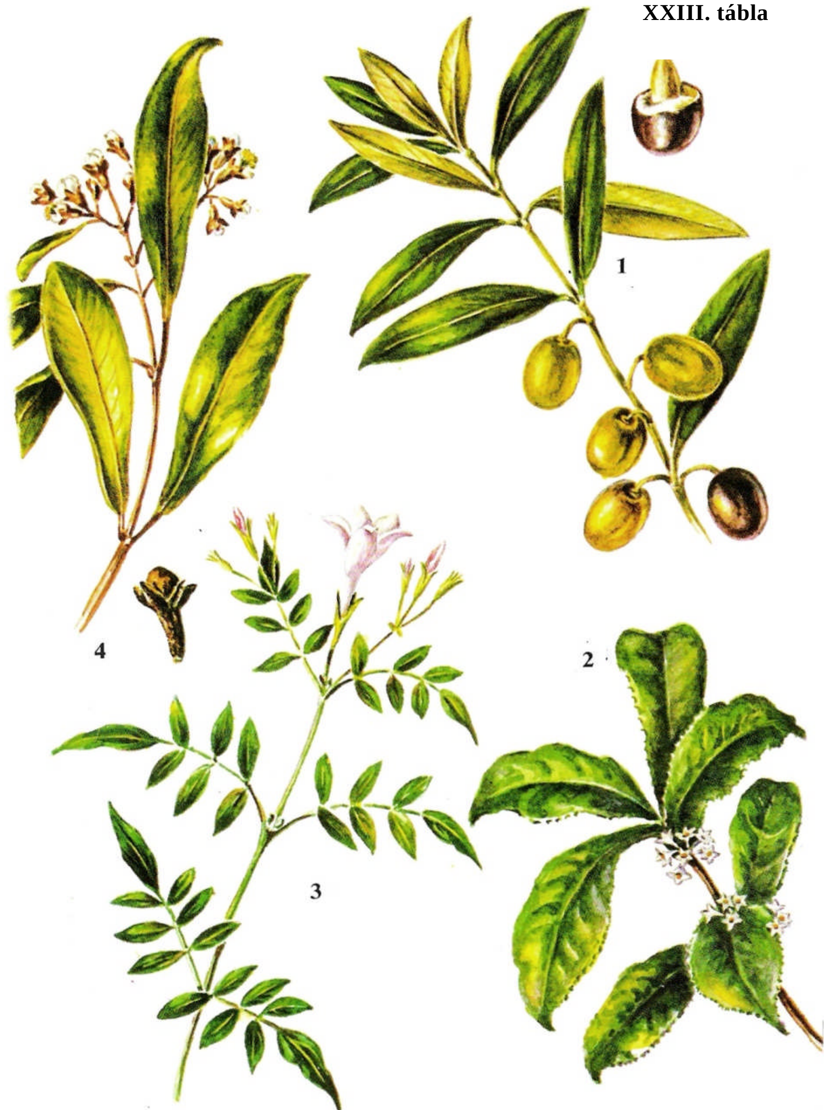

2
1

1. Olajfa (Olea europaea). Kisázsiai eredetű, ma a Földközi-tenger mellékén mindenütt termesztik, de vad vagy kivadult változata (var. sylvestris) is gyakori. Hosszú életű (ezeréves), és sokáig (száz évig) termő örökzöld fa. Bogyónak nevezett csonthéjas termése kifejletten, de még éretlenül, zölden, sóban konzerválva kerül forgalomba. Ha megérik, színe ibolyásfeketére sötétedik, terméshúsa pedig a kitűnő minőségű ún. olívaolajban egyre gazdagodik. Frissen, aszalva vagy savanyítva — mandulával, piros színű paprikával töltve — saláták alkotója, húsok, köretek fűszere, vörös borhoz, sajtokhoz stb. is eszik csemegeként.

2. Illatcserje (Osmanthus fragrans). Az olajfafélék családjába tartozó, a szubtrópusi Délkelet-Ázsiában honos örökzöld fa. Termesztik is, mivel erősen aromatikus virágaival csakúgy, mint a **3. jázminnal** (Jasminum sambac) a kínai teát illatosítják.

4. Szegfűszeg (Syzygium aromaticum). Az ősi Kínában az udvaroncok leheletüket szegfűszeggel illatosították, mielőtt a császárral beszéltek. De a XVIII. századig csak őshazájában, a Fűszerszigeteken művelték. Minél kisebb területen és egy kézben volt e fűszer termesztése, annál nagyobb volt az értéke a világpiacon. Ezért a gyarmatosítók kegyetlen törvényekkel akadályozták meg a növény elterjesztését és halállal büntették a törvény megszegőit. Ma a termelésben a kelet-afrikai Zanzibár és Pemba sziget vezet. Kézzel szedett bimbóit pálmaleveleken, többször forgatva, napon szárítják. Aromatikus illóolajban igen gazdag. Fűszerkeverékek *(curry)*, pikáns mártások, boros, paradicsomos ételek, kolbászáruk, pácok, pudingok, édességek fűszere. Az angolok almatortába, a franciák levesekbe, az amerikaiak sonka és disznóhús tűzdelésére használják. Szörpöket, puncsokat, bólékat, forralt bort is fűszereznek vele. Narancsba, almába is tűzdelik. Indonéziában dohányba keverve szegfűszeg-cigarettát szívnak. (L.: Kultúrnövények 1., 26. o.)

XXIII. tábla



1. Sáfrány (Crocus sativus). A Földközi-tenger vidékén őshonos. A nősziromfélékhez tartozik. Háromosztatú narancsvörös bibeszála — a világ legdrágább fűszere! 150 000 növény szükséges 1 kg száraz sáfrány előállítására. Az ókor óta használják. A frissen kinyílt virágokból kézzel csípik ki a bibéket, és szárítás után azonnal fénytől védve csomagolják. Magas ára miatt sokszor hamisították narancspiros virágok szirmával, pl. a pórsáfrányéval. E drága fűszer védelmében a középkorban elevenen megégették a hamisítót. Aromás illata, sajátos édeskés zamata és igen hatásos festőanyaga van. Sajtok, vaj, édességek, hal- és baromfipástétomok, töltelékek, rizsételek, krémek, borok színezésére és fűszerezésére használják. A régi magyar konyha a húslevest sáfránnyal főzte aranysárga színűre.

2. Bársonyvirág (Tagetes patula T. erecta). Nálunk dísznövény, Mexikóban és Indiában ősi haszon- és gyógynövény. Termesztették az azték birodalomban, azokon a tájakon ma is hatalmas ültetvényeken nevelik. Festő hatású, erős illatú szirmait ételek, italok színezésére, fűszerezésére használják. A valódi sáfrányt hamisítják vele, Szárítva, porítva, baromfieledelbe keverik, a zsiradék és tojássárga színezésére. Bizonyos varázserőt is tulajdonítottak neki, az aztékok is használták vallási szertartásaikon. (L.: Dísznövények 30. o.)

3. Alkörmös (Phytolacca americana). Észak-amerikai eredetű, sokfelé ültetett és elvadult növény. Ibolyásfekete, lédús bogyótermésének sötétvörös leve kitűnő étel- és italszínező. Savas közegben piros, lúgos közegben kék. Különösen szőlővidékeken termesztik, a borfestéshez. Italok színezője a **4. rózsa** (Rosa sp.) is. Friss vagy megszárított szirmaival ízesítenek, színeznek krémeket, gyümölcs-zseléket. Keleti édességekhez, rahathoz, dulcsászához is használják. A régiek az **5. illatos ibolyából** lekvárt főztek. Szárított, zamatos virágait cukorszirupba forgatták, kandírozták.


1
2
3
4
5

1. Lila pereszke (Lepista nuda). Tulajdonképpen minden jóízű, aromás gomba fűszer. A következők kiválasztása azon az alapon történt, hogy nemcsak kitűnő gombaízűek, hanem igen erős az aromájuk, sokszor más fűszerekre is emlékeztetnek (borsos tinóru, fokhagymagomba), és könnyen száríthatók, jól eltarthatók. A késő ősszel termő lila pereszke paprikás és tojásos ételekhez, salátának, húsos, vegyes gombás töltelékbe nagyon jó. Aromás illatát elveszíti, ha sokáig főzzük. A megszárított, megőrölt gomba porával leveseket, pörkölteket ízesítünk. (**L.**: Gombák 16. o.)

2. Szagos pereszke (Lepista irina). Erdőszéleken, hegyi legelőkön ősszel nő. Ibolyára vagy nősziromra emlékeztető illatú, kicsit rózsaszínes fehér pereszke. Salátákhoz, hidegkészítményekhez, húsok ízesítéséhez, különösen ínyenceknek ajánljuk. Önmagában elkészítve az erős virágillat zavaró lehet.

3. Déli tőkegomba (Agrocybe aegerita). Tavasztól őszig terem, különösen délibb vidékeken, ez a kitűnő ízű, ehető gomba. Sárgás-barna termőtestei csoportosan nőnek, korhadó fatönkökön, leginkább fűzfán és nyárfán. Igen kedvelik az olaszok, régóta termesztik is. A fatönköket bevagdalják és érett spórát tartalmazó vízzel öntözik, vagy a résekbe, likakba gombafonalat helyeznek. A fertőzést követő évben már terem a gomba. Sajátos, igen erős gombaíze miatt levesek, húsételek, mártások kitűnő fűszere.

4. Kucsmagomba (Morchella esculenta). Fűszeres illatú, jóízű tavaszi gomba. Üreges belsejét töltik, de mivel tavasszal alig van más gomba, ezt a kitűnő zamatú csemegegombát sokféleképpen felhasználják. Franciaországban mesterségesen is termesztik. Úgy telepítik, hogy vagy a termőtestdarabkákat szórják szét a kert megfelelő helyén, vagy a jól előkészített talajú ágyásokat érett gombaspórás vízzel locsolgatják. Az utóbbi a biztosabb mód. (**L.**: Gombák 56. o.)

XXV. tábla


4


1


2


3

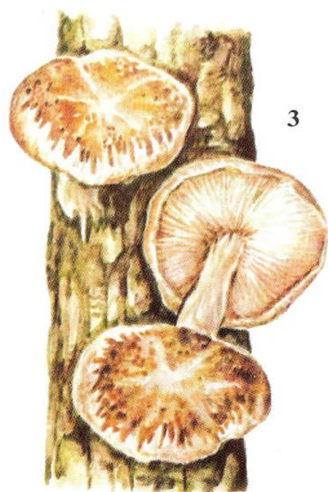
1. Kétspórás csiperke (Agaricus bisporus). Ez a faj az általánosan elterjedt termesztett csiperke, de vadon is él délibb vidékeken. Egyenletes, 12—l5 °C-ú hőmérsékleten, pincékben, bányákban termesztik. Korábban komposztált lótrágyából, ma már inkább tyúktrágyából készített ágyásokba vagy polcokra helyezett tálcák talajába oltják a laboratóriumokban előkészített steril gombacsírát. A tálcákba vagy ágyásokba rakott trágyát kb. három hét alatt fehér pókhálószerű szövedékkel vonja be a gombafonal, ekkor 1-2 cm vastagon földdel, mészkőporral, homokkal betakarják. Egyenletes hő és nedvesség biztosítása mellett kb. 3 hónapig folyamatosan négyzetméterenként 4-5 kg a termés. A legközismertebb, általánosan elterjedt gomba. Nálunk frissen egész évben kapható. A kitűnő kínai konzervekben fiatal, egész gombafejek vannak sós vízben. (**L.**: Gombák 10. o.)

2. Császárgomba (Amanita caesarea). Kellemes színe, kitűnő íze miatt már a rómaiak óta ismert, ma is a legkeresettebb gombafaj. Innen a neve is. Frissen is sokféleképpen elkészíthető. Paprikásként a csirkehússal vetekszik. Kitűnő konzervnek és szárított gombának is. (**L.**: Gombák 6. o.)

3. Shiitake gomba (Lentinus edodes). Az eddig ismert legrégebben termesztett gomba. Japánban már több mint kétezer éve művelik. A *shii* (Pasania cuspidata) nevű fán nő (take = gomba), innen a japán neve. Mesterségesen a Pasania, valamint szelídgesztenye, tölgy, bükk és mogyoró ágdarabjait fertőzik meg a gomba micéliumával. Megfelelő erdőkbe lerakva, a szükséges kezelés után, az oltástól 3 évre kezd teremni, s akkor kétszer egy évben bőven lehet szüretelni. A fűszeres fokhagymaillatú, rugalmas húsú gomba kitűnően szárad. A termés nagy részét szárítják, és ilyen formában külföldre is nagy mennyiséget szállítanak. A japán konyha frissen és szárítva egyaránt kedveli. A hazánkban élő rokon faj, a *nyárfagomba* (Lentinus tigrinus) szintén ehető.

XXVI. tábla





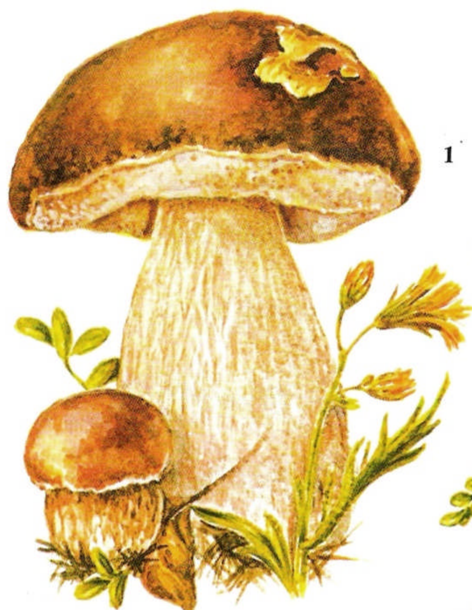
2

1. Ízletes vargánya (Boletus edulis). Az egyik legismertebb, legkedveltebb, szárításra legalkalmasabb gomba. Kitűnő ételízesítő is. Fogyasztjuk frissen, konzervként, szárítva darabosan, gombaporként és kivonatként egyaránt. Vastag szeletekre vágva ez a legjobb rántott gomba. Porrá őrölve kitűnő fűszer levesek, mártások, pástétomok ízesítésére. Liszt helyett húst, halat lehet kirántani benne. (**L.**: Gombák 42. o.) Rokona a **2. borsos tinóru** (Chalciporus). Vöröses, sárgásbarna, lucfenyvesekben élő, nálunk igen ritka gomba. Borszamatú, csípős íze miatt különleges fűszer.

3. Rizike (Lactarius deliciosus). Rugalmas húsú termőtesteit sokféleképpen elkészíthetjük. Legjobbak mégis sütve, szép lazacszínük miatt hidegkonyhai készítményekbe, szendvicsekhez, ecetes salátáknak. Szárítva és gombaporként hústölteléket, mártásokat ízesítenek vele. (**L.**: Gombák 24. o.)

4. Nyári szarvasgomba (Tuber aestivum). Ritka hazai gombánk, magas világpiaci ára miatt itthon nem is árusítják. Exportáljuk a szarvasgombával fűszerezett híres libamájkonzervet. Kedvelt pástétom- és húsfűszer, de egészben is fogyasztják csemegeként borban főzve vagy olajos papírban sütve. Frissen a legzamatosabb gombánk. Szárítva elveszti illatát. A franciák igen kedvelik és termesztik. Minthogy gombafonalai erdei fák gyökerével élnek együtt (mikorrhiza), a termesztési területet szarvasgombás erdőkből hozott facsemetékkel ültetik be, s a talajba feldarabolt termőtesteket vagy gombafonalat tesznek. A telepítéstől számítva kb. 6-10 évre kezd teremni a „gombakert”, s terem 20-25 évig. Nálunk nem termesztik. Régebben betanított kutyát és disznót használtak keresésére. Ma már egyre ritkább a gyűjtése. Spárgához, articsókához párolva, rakottan, töltelékként, fácán, sült pulyka tűzdelésére kiváló. Rokona a **5. fehér szarvasgomba** (Choiromyces venosus). Tűlevelű erdők talajában 70 dekára is megnő. Felhasználása azonos az előbbiével. (**L.**; Gombák 60. o.)

XXVII. tábla











1. Szürke tölcsérgomba (Clitocybe nebularis). Igen értékes étkezési gomba. Sajátos fűszeres aromája főzéskor erősödik, ezért más gombafajokkal keverve vagy szárítva, porrá őrölve fűszerként kitűnő. Ínyencek kimondottan kedvelik, de akit a túl erős aroma zavar, annak ajánlatos leforrázni vagy csak fűszernek használni. Vastag avarral borított mélyedésekben seregesen terem. (L.; Gombák 28. o.)

2. Óriás tölcsérgomba (Clitocybe geotrapa). Egyike a legnagyobb termetű gombáknak. A kifejlett kalap általában 20, sőt 40 cm átmérőjű is lehet. Fűszeres illatú, kitűnő zamatú. Könnyen, igen jól szárad, ezért gazdaságos és jó minőségű gombapor-fűszert ad. Levesek, mártások, sültek, töltelékek, rizsköretek ízesítője. Frissen fogyasztva önmagában is változatosan elkészíthető. (**L.**; Gombák 28. o.)

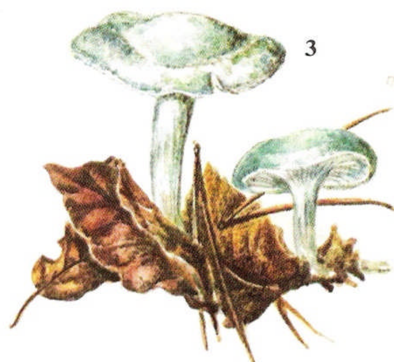
3. Zöld ánizsgomba (Clitocybe odora). Lomb- és fenyőerdőkben él. Feltűnő ánizsillata, fűszeres, édeskés íze különleges fűszergombává teszi. Egymagában elkészítve túl erős az aromája. Különféle ételekhez fűszerként vagy más gombákkal együtt elkészítve használják. Főzéskor az aromája veszít erősségéből. Szárítani is igen jól lehet.

4. Kukoricaüszög (Ustilago Zea-Mays). Mi csak a kukorica kellemetlen, visszataszító parazitáját látjuk az éretten sokszor az egész kukoricacsövet beborító fekete üszögpuffancsban. A fiatal, nedvdús, igen aromatikus és jóízű, halvány fehéresszürke telepek a mexikóiaknak különleges, igen drága csemegéje. A tejes szemekkel együtt fogyasztják, olajjal, fokhagymával sütve, pirítóson —hús helyett. Egyelőre csak gyűjtik, de már próbálkoznak a mesterséges termesztéssel is. Kelet-Ázsiában a rizsen, Afrikában a durrhakölesen élősködő fiatal üszög hasonló csemege.

XXVIII. tábla



1







1. Szegfűgomba (Marasmius oreades). Feltűnően jó ízű és illatú gomba. Tönkje rágós, csak az apró, drapp színű kalapok ehetők. Talán a legismertebb gomba, főleg levest főznek belőle és tojásételekbe keverik, de kitűnően szárítható is. Ízetlenebb gombák, húsok, gombás palacsinták, húsgombócok fűszerezésére kiváló. (**L.**: Gombák 36. o.)

2. Fokhagymagomba (Marasmius scorodonius). Erdei korhadékokon fű között seregesen nő. A mezei szegfűgombánál kisebb. Kalapja krémszínű, tönkje vékony, merev, tövén fekete. Az ínyencek körében közismert, erősen fokhagymaillatú, nagybecsű fűszergomba. A francia konyha igen kedveli. Birkahúsok ismert fűszere.

3. Rókagomba (Cantharellus cibarius). Közkedvelt, jóízű, kajsziillatú ehető gombánk, különösen annak, aki a rugalmas húsúakat szereti. Paprikásnak elkészítve vetekszik a csirkével. Szép sárga színével gombakocsonyák készítésére, saláták ízesítésére kiváló. Szárítani nem ajánlatos, mert kőkemény lesz. Legföljebb gombapor készítésére. Olajos, ecetes konzerveknek ízletes. (**L.**: Gombák 40. o.)

4. Trombitagomba (Craterellus cornucopioides). Kiváló aromájú, fűszeres illatú gomba. Frissen legjobb más gombával keverve fogyasztani, egyrészt mert önmagában túl erős, másrészt mert a belőle készült étel a spóráktól fekete. Nagyszerűen lehet szárítani. A szárított trombitagomba semmit sem veszít íz- és zamatértékéből, és egész éven át használható levesek, pecsenyék, mártások ízesítésére. Másik faja a ritka, de kitűnő íze miatt keresett csemege, a *disznófülgomba* (Craterellus clavatum). Hegyvidéki fenyvesek barnásrózsaszín, fül alakú, fűszeres ízű gombája. (**L.**; Gombák 40. o.)

XXIX. tábla


1


2


3


4

NÉVMUTATÓ

(A római számok a táblákat, az arab számok a képeket ismertető szövegoldalakat jelölik.)

HU ISSN 0324-3168 ISBN 963 11 3678 7
Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó, Budapest
Felelős kiadó: Sziládi János igazgató
Kossuth Nyomda (83.0833) Budapest, 1984
Felelős vezető: Bede 1.stván vezérigazgató
Felelős szerkesztő: D. Nagy Éva
Műszaki vezető: Szakálos Mihály
Képszerkesztő: Árva Ilona
Műszaki szerkesztő: Beszédes Natasa
120000 példány, Terjedelem: 2,8 (A/5) ív, IF 5060

25,- Ft

A Búvár Zsebkönyvek eddig megjelent kötetei:

Madarak (4. kiadás)
Vadvirágok 1. (4. kiadás)
Gombák (3. kiadás)
Halak (3. kiadás)
Lepkék (4. kiadás)
Dísznövények (3. kiadás)
Csigák, kagylók (2. kiadás)
Fák, bokrok (3. kiadás)
Legyek, hangyák, méhek, darazsak (3. kiadás)
Vadak (3. kiadás)
Ásványok
Mohák, zuzmók, harasztok (2. kiadás)



Bogarak (3. kiadás)
Kövületek
Kutyák (3. kiadás)
Kígyók, békák (2. kiadás)
Díszmadarak (3. kiadás)
Vadvirágok 2. (3. kiadás)
Kultúrnövények 1. (2. kiadás)
Pókok, skorpiók (3. kiadás)
Háziállatok (3. kiadás)
Gyümölcsök (3. kiadás)
Ősállatok (3. kiadás)
Kultúrnövények 2.
Felhők (2. kiadás)
Állatkerti emlősök (2. kiadás)
Állatkerti madarak (2. kiadás)
Gyógynövények
Tengeri állatok 1.
Tengeri állatok 2.
Emberek
Kaktuszok, pozsgások
Fűszernövények (2. kiadás)
Különös növények
Kisemlősök
Emberelődök
Trópusi pillangók
Ősnövények
Kabócák, bodobácsok
Havasi virágok
Hagymások, gumósok